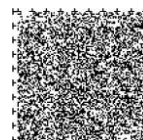


障害の特性に応じた 災害時用 チェックリスト



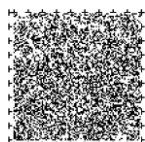
令和4年12月

宇部市健康福祉部障害福祉課



もくじ

I はじめに	1
II 各障害に応じた準備	
1 視覚障害のある方	2
2 聴覚・言語障害のある方	3
3 肢体に障害のある方	4
4 内部障害・難病のある方(共通)	5
5 腎臓に障害のある方	6
6 心臓に障害のある方	6
7 呼吸器に障害のある方	7
8 ぼうこう・直腸に障害のある方	8
9 知的障害のある方	9
10 自閉症の方	10
11 発達障害のある方	11
12 精神障害のある方	12
13 高次脳機能障害のある方	13
III 避難所で気をつけたいこと(共通)	14
IV ヘルプカードについて(参考)	15



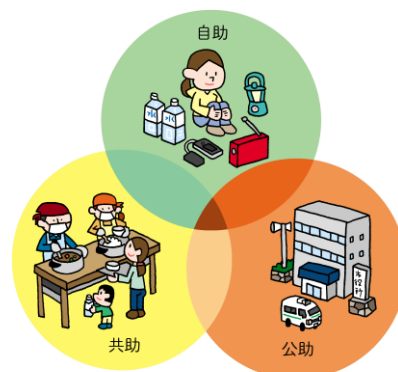
I はじめに

このチェックリストは、それぞれの障害の特性に応じて、

○普段から準備しておくこと

○災害発生時に気を付けたいこと

また、避難所で気を付けたいこと(共通)



を記載しています。

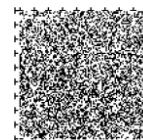
障害のある方もない方も、地域による「共助」、行政による「公助」のほか、自分の身は自分で守る「自助」の考えのもと、身の回りの安全対策や災害が発生した場合の避難方法など、普段から災害に備えた準備をしておくことが必要です。

このチェックリストを参考に、それぞれの障害の特性に応じた準備をするとともに、日頃から相談支援専門員などと連携して、地域の中で災害時に助け合える関係づくりをしていきましょう。

このチェックリストでは、わかりやすいように災害時の避難先となる「緊急避難場所」と「避難所」を合わせて「避難所」と表現しています。

緊急避難場所：災害から逃れ身の安全を確保するために一時的に避難する場所

避難所：災害のために自宅に戻ることができない人が一定期間避難生活する場所



II 各障害に応じた準備

1 視覚障害のある方



(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

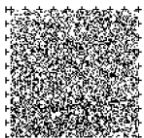
- 眼鏡やルーペ
- 時計(音声、触知式など)
- 点字板、点字用紙、点筆
- 携帯ラジオ
- いつも飲んでる薬
- バッテリーや充電器
- ヘルプカード
- その他()
- 白杖(折りたたみ式など)
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- メモ用録音機
- 助けを求めるための笛やブザー
- お薬手帳
- 携帯電話

【事前の対策】

- いつでも情報が得られるように、ラジオや点字板、点字用紙、点筆などは常に身近な場所に置きましょう。
- 白杖には、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼り、地震などで被害を受けないような場所に置きましょう。
- 家の物の配置や、非常用持出袋などの配置を常に一定にしておきましょう。
- 飛び散ったガラスなどに備え、手袋や厚底靴などを用意しておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- ラジオ、テレビなどの内容に注意し、情報収集に努めましょう。
- 地震の場合、家族や近所の人に火気や水回りの点検をお願いしましょう。
- 一人の場合は大声や笛、ブザーなどで助けを呼び、視覚障害であることを告げ、周囲の人に状況を聞き、安全な場所に誘導してもらおうようにしましょう。

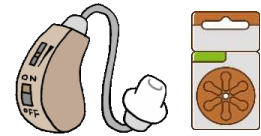


2 聴覚・言語障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- 予備の補聴器
- 携帯用会話補助装置
- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳
- 筆談用具(ホワイトボード、メモ用紙、筆記用具など)
- 助けを求めるための笛やブザー
- 「緊急会話カード」(事前に作成しておきましょう)
- バッテリーや充電器
- 携帯電話
- ヘルプカード
- その他()

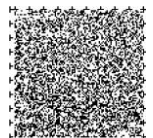


【事前の対策】

- 補聴器、携帯電話、文字情報が得られる携帯端末(振動モード付)などは、常に手元に置きましょう。
- インターネットや文字放送、手話放送設備の活用を考えてみましょう。
- ファックス119通報などの準備をあらかじめしておきましょう。
- 介助者不在の場合、特に夜間の情報伝達をどうするかについて、家族や協力してくれる方とあらかじめ決めておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切です、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- テレビ、文字放送、携帯電話、周囲の人などから情報を収集するように努めましょう。
- 火災の時は助けを求め、119番通報をしてもらいましょう。
- 動けなくなった場合は、笛やブザーなどで居場所を知らせ、助けを求めましょう。
- 近くの人に聴覚障害や言語障害があることをヘルプカードなど活用して伝え、必要な手助けや避難誘導などをしてもらいましょう。



3 肢体に障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- 車イスや歩行補助具
- バッテリーや充電器
- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳
- 担架や毛布など(個人でも備えておくと、避難支援が受けやすい)
- 床ずれ対策ができるもの
- 助けを求めるための笛やブザー
- 携帯トイレなど自分に合った排泄処理用具
- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- おぶい紐
- ヘルプカード
- その他()

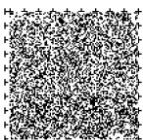


【事前の対策】

- 寝る場所や居住空間は、倒れてくる物がないようにし、できるだけ避難しやすい部屋を選ぶようにしましょう。
- 車イスが通れる幅を十分に確保しておきましょう。
- 歩行補助具や車イスは、安全な場所に置き、暗闇でもわかるように発光シールなどを貼っておきましょう。
- 車イスの空気圧や電動用バッテリー(充電や液量)は常にチェックしておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- 動ける場合は、這うなど安全な姿勢をとり、補助具や非常用持出袋を準備し、避難支援を頼みましょう。
- 動けない場合は、大声や笛、ブザーなどで大きな音をたて助けを呼びましょう。
- 火災の時は、脱出を優先しましょう。



4 内部障害・難病のある方(共通)

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

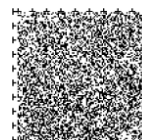
- いつも飲んでいる薬や点滴などとその用具、お薬手帳
- 治療食や特別食
- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- ヘルプカード
- その他()

【事前の対策】

- 日ごろから、疾病に応じて必要な情報を集めておきましょう。
- 薬や治療食などの備えや、災害時の対応について、主治医に相談をしておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- ヘルプカードなどにも治療方法や介助方法をわかりやすく記入しておきましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切です、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- あわてて無理な行動をとると病状の悪化のおそれがあるため、ラジオ・テレビなどで状況を確認し、安全を確保しながら、周囲に協力を求めるようにしましょう。
- 支援者や医療関係者に、自分の身体の状態や生活上の注意事項をヘルプカードなど活用し伝えるようにしましょう。



5 腎臓に障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- 透析用の薬や用具、機材の予備電源
- その他()

【事前の対策】

- 透析ができない場合など救急対応についての対策を具体的に、家族や主治医、医療機関などと話し合っておきましょう。
- 自分の透析条件を、人工透析患者カードやヘルプカードなどに記入して持ち歩きましょう。

(2) 災害が起きたら

- 薬や透析が継続できるように、事前に話し合っている主治医や医療機関などについて避難所の職員などに伝えて連絡をしてもらいましょう。



6 心臓に障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

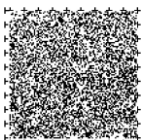
- ペースメーカーについて対応可能な、医療機関や業者の連絡先のメモ
- その他()

【事前の対策】

- 日ごろから主治医に薬の作用や作用時間の長さ、飲めなかったときの影響について確かめておきましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

(2) 災害が起きたら

- ストレスなどで血管の収縮や血圧の上昇が起きることがあるので、できるだけ落ち着いて行動し、早めに支援を求めるようにしましょう。

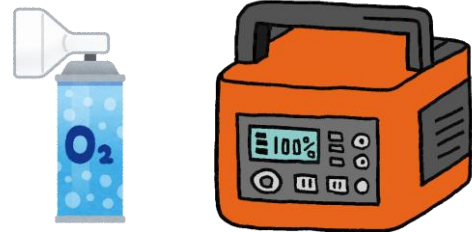


7 呼吸器に障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- アンビューバッグ
- ネブライザー
- 予備バッテリー
- 手動式吸引器
- 酸素濃縮器
- 液体酸素ポンペ
- 携帯用酸素ボトル
- その他()

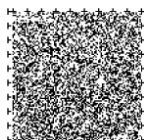


【事前の対策】

- 救急対応について、家族や主治医、酸素供給業者などと話し合っておきましょう。
- 酸素チューブの配管は、非常事態の際に、からまないように工夫しておきましょう。
- 酸素濃縮器や液体酸素ポンペは、引火して火災が発生する恐れがあるので、火気から離れた場所に保管しておきましょう。
- 酸素療法が必要な方は、主治医に酸素を使用しなくても大丈夫な日数などを確認しておきましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。

(2) 災害が起きたら

- 災害時に、極度の不安や恐怖からパニック状態になると酸素消費量が増えてしまうので、できるだけ落ち着いて行動しましょう。
- 避難所の職員などに、早めにヘルプカードに記載されているかかりつけの医療機関と連絡を取ってもらうようにしましょう。



8 ぼうこう・直腸に障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- ストーマ装具(1か月分程度)
- ウェットティッシュ
- ティッシュペーパー
- 剥離剤
- 消臭スプレー
- カット用ハサミ
- 廃棄用ビニール袋
- 導尿に必要な器具(カテーテル)
- その他()

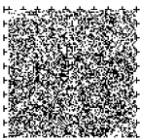
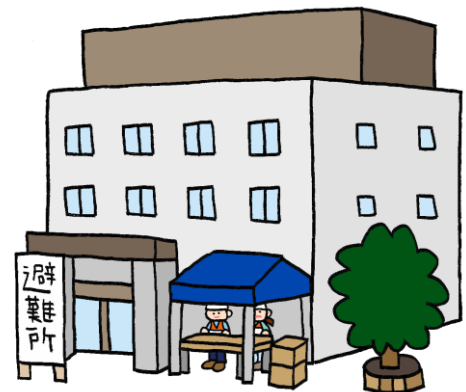
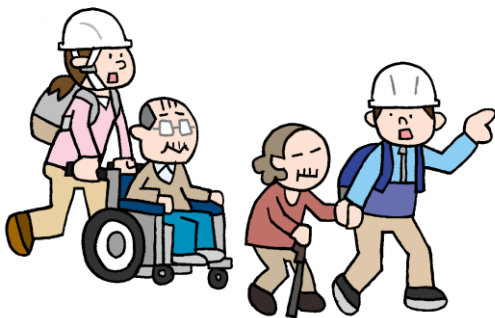


【事前の対策】

- 洗腸の方は、自然排便に慣れておきましょう。
- ストーマ装具のメーカーやサイズ、販売店の連絡先などをヘルプカードに記入して持ち歩きましょう。

(2) 災害が起きたら

- 避難所についたら「オストメイト」であることを職員などに伝え、支援を求めましょう。
- 避難所の職員などに、早めにストーマ装具の販売店やオストミー協会などと連絡を取ってもらいましょう。



9 知的障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

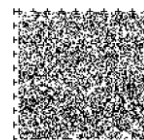
- 続けて飲まなければならない薬や、その薬のことがわかるお薬手帳や説明が書いてある紙
- いつも使っているもの(おもちゃ、本、音楽、時計など)
- ヘルプカード
- その他()

【事前の対策】

- 飲んでいる薬や、飲み方、ほかの人に手伝ってほしいことなどを、家族やいつも支援してくれる人たちと相談してヘルプカードに書き、いつも身につけたり、非常用持出袋に入れて常に確認しておくようにしましょう。
- 名前や電話番号、住所がわかる名札を身につけたり、服やかばんなどにぬいつけたりしておくようにしましょう。
- 家族やいつも支援してくれる人などと、災害が起きた時のことを絵カードやメモにして確認しておきましょう。
- 学校や職場、通っている施設などの行き帰りに災害があったらどうするか、決まりを覚えてもらい避難などの練習をしておきましょう。
- 自分の好きなものや食べ物、苦手なものや生活の仕方などを、普段からかかわっている支援者などに知らせておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- あわてて、急に走ったり外に飛び出したりしないようにしましょう。
- どうしてよいかわからなくなったら、まわりの人にヘルプカードを見せて、助けてもらいましょう。



10 自閉症の方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

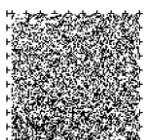
- 自分の命を守るためのもの
(いつも使っている薬、お薬手帳、懐中電灯、ラジオ、電池、自分の好きな飲み物、お菓子など)
- 自分のことをわかってもらうためのもの(自分のことを紹介するカード、コミュニケーションをとるための文字や絵や写真などのカード、パーソナル手帳、ヘルプカード、筆記用具など)
- 気持ちを安心させるためのもの(いつも使っているタオル、イヤーマフ、イヤホン、好きな本、時計、電源がなくなっても楽しめるゲームやおもちゃなど)
- その他()

【事前の対策】

- 自分の無事や居場所を確認する方法を、家族、学校、施設、職場などで相談しておきましょう。
- 非常用持出品のチェックをし、本当に必要なものを準備しましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- まずは落ち着きましょう。
- 地震のときは、外に飛び出したりせずに、丈夫な机の下にもぐるなど、危険から身を守りましょう。
- 人を呼びましょう。
- 安全なところに連れて行ってもらいましょう。
- ヘルプカードなどを見せて、手伝ってほしいことを人に伝えましょう。
- 不安を感じたり、体調が悪いときはがまんせず人に相談しましょう。



11 発達障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- いつも飲んでいる薬
- 食べられる非常食など
- 携帯ラジオ
- スケッチブックやノート、ペン、本、携帯音楽プレイヤー、ゲーム、電池など、気持ちを安心させるためのもの
- パーソナル手帳やヘルプカードなど、自分のことを理解してもらうためのもの
- その他()



【事前の対策】

- 家族、学校、施設、職場などの人たちとの連絡を取る方法を相談しておきましょう。
- 非常用持出品のチェックをし、本当に必要なものを用意しておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 支援を受けるときに配慮してほしいことをヘルプカードに記入して持ち歩きましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- 地震のときは、外に飛び出したりせずに、丈夫な机の下にもぐるなど、危険から身を守りましょう。
- まずは落ち着いて、ラジオなどで正しい情報を得ましょう。
- 混乱してどうしたらよいかわからない場合は、ヘルプカードなどを見せて近くにいる人に支援してもらいましょう。
- 災害時は、動揺やストレスから、精神的に落ち込む、イライラが強くなる場合がありますので、不安を感じたり、体調が悪いときはがまんせずに周りの人に相談しましょう。
- 不安の増長やフラッシュバックの原因になるので、災害の映像ニュースやラジオ放送を繰り返し視聴することは避けましょう。

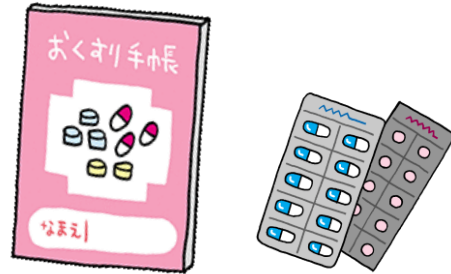


12 精神障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳
- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- ヘルプカード
- その他()

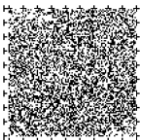


【事前の対策】

- 災害が発生したときには、動揺やストレスで症状が悪化する場合があります。主治医や家族などと、対処方法などを相談しておきましょう。
- 支援を受けるときに対人関係で配慮が必要なことや、支援をしてほしいことをヘルプカードに記入して持ち歩きましょう。
- 日ごろ通っている施設や職場、学校などと、災害時の避難所や緊急連絡方法を話し合っておきましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- 正しい情報を得るようにし、できるだけ落ち着いて行動するようにしましょう。
- 混乱して自分で決められないときは、近くの人に支援を頼みましょう。
- 落ち込みやイライラ、不安、幻覚、妄想などが出たときは、近くの人に自分の心身の状況や生活上の注意事項を伝えて、医療機関などに連絡してもらうようにしましょう。



13 高次脳機能障害のある方

(1) 普段の準備

【非常用持出品や備蓄品】

- いつも飲んでいる薬
- お薬手帳
- ノート、携帯電話、ICレコーダーなどの記録の補助ツール
- 耳栓やアイマスク(周囲の音や人が気になる場合)
- 携帯ラジオ
- 余暇時間を過ごすグッズ
- ヘルプカード
- その他()

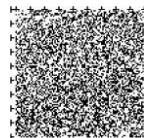


【事前の対策】

- 災害が発生してから当面は、日ごろ受けている支援やサービスが限定されていることが想定されます。ご自身の状況に合わせ、事前の準備を十分に行いましょう。
- 非常用持出品のチェックをし、必要な物を用意しましょう。
- 周囲の人に支援を求めるヘルプカードなどを作成して持ち歩きましょう。
- 家族との連絡方法や集合場所を確認しましょう。
- 災害時にどこに避難するか検討・確認して、できれば一度行ってみましょう。
- 日ごろから、地域の中で顔を知っている関係を作っておくことが大切で、それが災害時に助け合える心強い仲間になります。

(2) 災害が起きたら

- 移動するときにはあわてて動いたりせず、まずは周囲の人に支援を求めましょう。
- ヘルプカードなどを見せて、手伝ってほしいことを人に伝えましょう。
- わからないことがあったり、体調が悪いときはがまんせずに人に相談しましょう。



Ⅲ 避難所で気をつけたいこと(共通)

【自分の避難所】

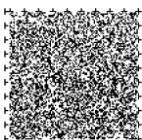
避難所：()

【避難所に着いたら】

- 安否情報と避難先などを家族や親せき、支援者などに連絡しましょう。
- 避難所で受付名簿に登録しましょう(安否や所在の確認のためにも登録しましょう)。記入が困難であれば、代筆を避難所の職員に申し出ましょう。
- 受付で、自分の障害、体の状況や生活上の注意事項などを伝えましょう。
- ヘルプカードを持っている方は、避難所の職員に提示しましょう。
- 特別な配慮や福祉避難所などを希望する方は、避難所の職員に申し出ましょう。
- 内部障害や難病の方は外見から分からないこともあるので、自分の疾患を説明し、周囲の理解を求めましょう(支給される食事が食べられない、など)。
- 避難所生活でどんなことが困りそうか、分かる範囲で避難所の職員に伝えましょう。

【避難生活では】

- 体調が悪いときは、避難所の職員にすぐ連絡し、医療機関等への連絡を頼みましょう。
- 医療行為を受けている方は、避難した後に、かかりつけの医療機関に連絡し、対処方法を確認しましょう。



IV ヘルプカードについて(参考)

【ヘルプカードとは】

障害のある方や高齢の方などが、周囲に支援を求めるためのカードです。

カードに配慮してほしいことなどを記入しておき、困ったときに周囲に提示することで、手助けをお願いしやすくするためのカードです。



【配布対象者】

身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方、難病や発達障害の方、持病のある方や高齢の方のほか妊娠中の方など配慮や支援を必要とする方。

【配布場所】

宇部市役所障害福祉課、高齢者総合支援課、北部地域振興課、福祉総合相談センター、福祉なんでも相談窓口、宇部市保健センター、宇部市子育て世代包括支援センターUbeハピ、各市民センター、各ふれあいセンター、宇部総合支援学校など。

また、市ウェブサイトから様式をダウンロードし、ご利用いただくこともできます。

【利用上の注意】

記入する内容はカードを使用するご本人やご家族などで話し合ってください。

自分が必要と思う欄に記入します。すべての欄に記入する必要はありません。

他人に知られたくない内容は記入する必要はありません。

ヘルプカードには、個人情報が多数含まれていますので、取り扱いには十分ご注意ください。

